

保健センター(ハスカッププラザ)

健康教室・健康相談		300とまチョップポイント(健康・栄養相談、あなたの食事、診断しすは対象外)			詳保健センター 回(35)2800	
名称	とき	定員	内容	対象	持ち物	申し込み
健康・栄養相談	6月12日(月) 9時～11時(時間予約制)	16人	保健師・栄養士による 相談、血圧・体重測定	市内在住で高校生を除く 18歳以上の方	なし	6月7日(水) 9時から電話で
*70歳からの体力UP 教室3回コース	6月12日(月)、19日(月)、 26日(月) 14時～14時45分	10人	シルバーリハビリ体操 (筋トレ、脳トレなど)で体力UP	市内在住の70歳以上 で医師による運動制限 がない方		6月7日(水) 9時から電話で ※=1人1講座
*リフレッシュヨガ 3回コース	6月14日(水)、21日(水)、 28日(水) 10時～10時45分	15人	初心者でも気軽に参加できる ヨガで心と身体をリフレッシュ	市内在住の高校生を除く 18歳以上で医師による 運動制限がない方	室内用運動靴 タオル 飲み物	
*はじめてさんの 運動教室 6回コース	6月30日～8月4日 毎週金曜日 全6回 9時45分～10時30分	8人	体力測定、有酸素運動、マシン を使った筋トレで体力UP	運動が初めて、久しぶり の方で市内在住の高校 生を除く18歳以上で 運動制限のない方		
栄養教室 もう我慢しなくていい! 間食のとり方	6月22日(水) 14時15分～15時	8人	間食の適正カロリーと上手な とり方を学ぶ	市内在住で高校生を除く 18歳以上の方	なし	6月7日(水) 9時から電話で
栄養教室 モリモリ食べよう! 夏野菜2回コース	6月29日(水)、7月6日(水) 14時15分～15時	8人	野菜の上手なとり方や 簡単レシピを学ぶ			
あなたの食事、 診断しす	随時受付	なし	2日分の食事記録をもとに 栄養士がカロリー、バランス、 不足している栄養素を診断、 アドバイス			

健康診断		特定健診のみ 100とまチョップポイント			詳保健センター 回(35)0001	
名称	とき	料金	対象	内容	申し込み	
総合健康診断 (人間ドック)	月～金曜日(祝日を除く) 受付=8時～10時	28,050円 ※市民以外44,000円	希望者	事前予約必要。詳しくは、市HPまたは保健センターへ (受付時間は個別に案内)		
GOGO健診	申し込みは対象の方に送付の受診券が届きましたら可能です 早期に定員に達しますので、早めにご予約ください					
特定健診	6月22日(水) 受付=8時～9時	加入保険により異なります	該当者	各加入保険から送付される案内をご覧ください		

がん検診		100とまチョップポイント			詳保健センター 回(35)0001	
実施がん検診	とき	ところ	定員	申し込み		
子宮・乳	6月20日(火) 受付=13時・14時	保健センター	子宮=50人 乳=35人	保健センターへ 申し込み順		
胃・肺・大腸	6月22日(水) 受付=8時～9時		胃=25人 肺=30人 大腸は定員なし			

*子宮・乳がん検診は医師、スタッフも全て女性で実施しています

【巡回バス検診】令和4年度に勇払地区、植苗地区で実施していたがん検診(胃・肺・大腸)は、8月8日(火)に東開町内会総合福祉会館で開催します。
市内在住であれば受診できますので、お気軽にご予約ください

がん検診対象者(令和5年4月1日～令和6年3月31日までに下記年齢になる方)、および料金表

検診名	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん①		子宮頸がん①	子宮体部がん	乳がん②	子宮頸がん②
	対象	50歳以上 偶数歳になる方	40歳以上			40歳以上 50歳未満	50歳以上	20歳以上	20歳以上で問診 により必要な方	令和5年4月 1日時点で 40歳の方
内容	内視鏡検査	バリウムによる胃部 エックス線	胸部 エックス線	免疫便 潜血検査 2日法	マンモグラフィ		頸部(けいぶ) 細胞診検査	体部細胞診 検査	乳・子宮頸がん検診は同一年 度内に①か②どちらかのみ の受診	
料金	2,000円	1,500円	200円(か たん検査は 400円追加)	400円	2,000円	1,700円	1,000円	700円	無料	
無料の方 ●生活保護世帯の方 ●市民税非課税世帯の方で「がん検診等自己負担金無料証明書」をお持ちの方 ●受診時に70歳以上の方 ●一定の障がいがある65～69歳の方で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方									無料クーポン券(発送は6月 上旬予定)と保険証などの 身分証明書を持参	

*65歳以上の方は保健センター実施の肺がん検診時に、結核健康診断も受けられます